

---

# Capacità di amare

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

La salute mentale si accompagna sempre alla capacità di amare?. Liliana - Bologna Assolutamente sì, ma vado con ordine. Qualunque approccio psicologico finalizzato al recupero del - l'equilibrio mentale fa suo un comportamento sano, che si esplica nell'essere pienamente consapevoli di quanto ci sta accadendo in maniera continua, di essere in contatto con la realtà in maniera coscientemente responsabile ed essere immersi completamente nel tempo momentaneo. Per cui dire che tutte le psicologie - siano clinica, familiare, di coppia... - mirano al risveglio del senso di realtà, dell'assunzione di responsabilità e del vivere il momento presente, equivale ad affermare che i loro obiettivi sono rivolti a irrobustire la nostra capacità di sperimentare. Di cosa si tratta? In un certo senso noi sperimentiamo qualcosa di continuo, ma siamo scarsamente in contatto con le nostre esperienze, essendo solo a metà svegli di fronte alla realtà; solo parzialmente ci responsabilizziamo nell'essere attori delle nostre azioni; solo qualche volta siamo coscienti e attenti al momento presente. D'altronde, la verità psicologica dell'essere uomini sta proprio nel fatto che noi siamo coloro che fanno l'esperienza di qualcosa: l'esperienza di avere un corpo, di avere dei pensieri, di avere delle emozioni, proprio come dimostra a livello scientifico il neurobiologo Antonio Damasio quando considera non corretta la frase di Cartesio: Cogito ergo sum (Penso dunque sono). Partendo dalla constatazione che l'uomo è costituito da un organismo fatto di un cervello e di un corpo in continuo dialogo fra loro, da un organismo che continuamente interagisce con l'ambiente, Damasio dice che grazie a queste interazioni si sviluppano quei processi fisiologici che chiamiamo mente, da cui discendono il pensare, l'emozionarsi, il provare sentimenti. Cioè prima di tutto esiste una corporeità e sulla base di essa, come risultato, è possibile fare l'esperienza di pensare, di emozionarsi, di avere sentimenti. Per Damasio quindi è più esatto affermare: Sono, dunque sento perché egli considera la consapevolezza di esserci, la coscientizzazione dell'esistere, la stessa coscienza del sé, un vero e proprio sentire. Anzi un sentimento, essendo, a suo avviso, i sentimenti i risultati più recenti dell'evoluzione cerebrale umana, deducibili solo al più alto livello di complessità neuronale. Non a caso, insiste Damasio, solo l'uomo prova sentimenti, gli animali arrivano a malapena a provare emozioni. Per cui focalizzando l'attenzione sulla coscienza di sé, sviluppando cioè la capacità di sperimentare mediante le tre direttrici comuni ad ogni indirizzo psicoterapeutico (accettare la realtà, assumersi responsabilità, vivere il presente), realizziamo un vero e proprio comportamento che ci permette di realizzare la sanità psichica. Una sanità psichica che ci induce di conseguenza a modificare la precedente espressione di capacità di sperimentare in capacità di amare, e quella di Damasio: Sento, dunque sono, in quella della tradizione religiosa: Amo, dunque sono.

pasquale.ionata@tiscali.it